"अंतःऊर्जा जागरण सत्र का शरीर क्रिया विज्ञान एवं मनोवैज्ञानिक स्तर पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन"

(A FOLLOW-UP STUDY)

सा प्रथमा संस्कृतिविश्ववारा
विक्रम संवत्सर २०५८-५९

SYNOPSIS

पी-एच.डी. उपाधि हेतु प्रस्तुत शोध प्रबंध का प्रारूप

निर्देशक
डॉ. ए.के. दत्ता
देव संस्कृति विश्वविद्यालय

शोधार्थी
अरूण कुमार साव

मानव चेतना एवं योग विज्ञान विभाग

देवसंस्कृति विश्वविद्यालय गायत्रीकुंज, शांतिकुंज,
हरिद्वार, उत्तरांचल

अध्ययन की आवश्यकता (Need of the Study)

मानवीय अस्तित्व असीम संभावनाओं से भरा हुआ है। उसका प्राकट्य जीवन में व्यक्तित्व विकास के अनुरूप ही होता है। मानवीय जीवन की सफलता एवं सार्थकता विकसित व्यक्तित्व की फलश्रुतियाँ हैं। हमारी वैदिक संस्कृति का भी मूल उद्देश्य व्यक्तित्व का सर्वांगिण विकास करना है। इस समग्र व्यक्तित्व विकास की प्रक्रिया में वैदिक काल से ही योग साधना एक सफलतम साधन रहा है, जिसका प्रमाण हमारे आर्ष वांगमय के मंत्रों (ऋग्. 10/114/14, 1/50/10, 3/52/10, 10/177/1, यजु. 12/67, 35/10, 11/1, अथर्व. 19/71/1, 10/2/31-32, 4/14/4, साम. 1/5/18/8, इत्यादि) में दृष्टिगोचर होते हैं। इस योग की विधा को अपना कर मानव अपने आत्मिक उत्कर्ष को प्राप्त करता था क्योंकि-

Yoga is a systematic conscious process for accelerating the growth of a human being from his animal level to normally then to super human level an ultimately to divinity. It is a systematic methodology for an all round personality development physical, mental, intellectual, emotional and spiritual components of man **(Dr. H.R. Nagendra 1980).**

योग एक जीवन साधना है, जीवन शैली है, भगवान श्री कृष्ण **(गीता 6/17)** इस यौगिक जीवन शैली का वर्णन करते हुए कहते हैं कि इसको अपनाकर योगी कभी दु:ख को प्राप्त नहीं होता है। यहाँ भोग और त्याग, धर्म और अर्थ, प्रेय और श्रेय, अभ्युदय और नि:श्रेयस्, भौतिकता और आध्यात्मिकता का संतुलित समन्वय ही जीवन का आदर्श माना जाता है। इसी विशिष्ठता के कारण भारत को जगत् का आध्यात्मिक गुरू कहा जाता था।

परन्तु काल के परिवर्तन चक्र में आज मानव दु:खी है, क्लांत है, व्यग्र है, व्यथित है। उसकी पीड़ा परेशानियों का एक ही कारण है अपने पुरातन भारतीय जीवन शैली को छोड़ कर पाश्चात्य जीवन शैली के चकाचौंध में अविवेक का अवलंबन लेकर नरकीटक एवं नरपशु का अमानवीय जीवन जी रहा है **(डॉ. शशिप्रभा कुमार 1996)**।

भारतीय जीवन शैली में ऋषियों की दृष्टि व्यक्तित्व के सर्वांगिण विकास एवं आत्म विस्तार का माध्यम था। जबकि वर्तमान भोगवादी जीवन शैली जिसका कि आज सभी अंधानुकरण कर रहे हैं, अधिक से अधिक सुख सुविधाओं एवं भोग की साधन सामग्रियों का अर्जन इसके लिए किसी भी तरह से अधिक से अधिक धन का उपार्जन हो, इनका अभीष्ठ लक्ष्य है। इस मायावी चकाचौंध के सम्मोहन से जन सामान्य बिना सोचे समझे इसके निर्देशों का अनुसरण करने के लिए विवश है। सफलता की इस अंधी दौड़ में जीवन पद्धति इस कदर अस्त-व्यस्त एवं विकृत हो गई है कि इसमें बिना रूके, बिना थके दौड़ने वाने धावक शीघ्र ही अनेक शारीरिक एवं मानसिक व्याधियों और विकारों के जाल में फसते चले जाते हैं तभी तो **Frawley (1991)** ने वर्तमान युग को गति, तीव्रता एवं भागदौड़ का युग कहा है। भौतिकवादी सभ्यता ने प्रकृति पर विजय पाने का अहंकार दिया, भोगवादी संस्कृति दी, सभी मानवीय संबंधों, जीवन मूल्यों का बाजारीकरण कर दिया, काम-वासना, लोभ-मोह जैसे विकारों को सुलगा कर इस पृथ्वी को महाविनाश के कगार पर पहुंचा दिया है **(कृष्णा गुप्ता 2002)।**

एक वैश्विक नजर में **Albano & Chopita (1996)** के अनुसार ओ.सी. डी. की समस्या से ग्रस्त समुदाय में सर्वाधिक संख्या 13-15 वर्ष की किशोरों एवं 20-24 वर्ष की युवतियों की है। जो किसी देश के नवीन विकास की रीढ़ एवं नई ऊर्जा के स्त्रोत माने जाते है। **Stein, Anderson & Walker (1997)** ने अपने एक अध्ययन में 2.6 प्रतिशत लोगों को मनोग्रस्तता-बाध्यता से ग्रस्त पाया। **Borlow & Durand (1999)** के अनुसार आज अमेरिका में 30,000 लोग आत्महत्या कर लेते है।

आस्था संकट के इस दौर में मानवीय जीवन मूल्य का स्तर बहुत नीचे गिरा है जिसके परिणाम स्वरूप उसमें व्यक्तित्व विकास की प्रक्रियाएँ अवरूद्ध सी पड़ गई है जिसके कारण मानवीय व्यक्तित्व इस युग की भोगवादी आंधी में छिन्न-भिन्न हो गई है। बढ़ते मनोरोगें की आंधी एवं व्यक्तित्व विकारों की बाढ़ इस युग की गंभीर समस्या बन गई है। **Pareek (1999)** के अनुसार रोगियों का डॉक्टर से मुलाकातें 70-90 प्रतिशत तनाव संबंधी रोगों के लिए होती है। इसलिए **Coleman (1969)** ने इस युग को चिंता, तनाव का युग कहा है। विश्व स्वस्थ संगठन की रिपोर्ट के

अनुसार तनाव विश्व के हर कोने में फैल रहा है और इसे विश्वव्यपी महामारी की संज्ञा दी जा सकती है।

इस भागमभाग जिन्दगी में पूरा जीवनक्रम ही चरमरा गई। पाश्चात्य जीवन शैली के कारण ही तमाम तरह की शारीरिक एवं मानसिक रोगों के साथ काम संबंधी विकारों के भार हमें झेलने पड़ रहे हैं। ऐसे समस्याओं में मधुमेह, हृदयरोग, मोटापा, उच्च रक्तचाप, अल्सर, एसिडीटी, अवसाद, तनाव, कैंसर आदि प्रमुख है **(पं. श्रीराम शर्मा आचार्य 1998)** क्योंकि यह मूलत: खान-पान से लेकर आचरण-व्यवहार की विकृतियों में पनपते हैं। वास्तव में आधुनिक मानव विगड़े खान-पान एवं बुरी तरह के अव्यवस्थित जीवन शैली के द्वारा इन रोगों को स्वयं ही निमंत्रण दे रहा है। **विश्व स्वास्थ्य संगठन** के अनुसार बिगड़ी हुई जीवन शैली से उपजे दिल के रोगों के कारण प्रति वर्ष लगभग 24,00000 भारतीय अपने जान से हाथ धो बैठते हैं।

आधुनिक जीवन शैली ने जितनी मानसिक समस्याएँ दी है उतनी ही शारीरिक समस्याएँ भी प्रकट हो रही है। नित्य नए-नए रोग प्रकाश में आ रहे हैं जिनका न कोई तात्कालिक कारण स्पष्ट होता है और न ही कोई दूरस्थ समाधान। **Gowri & Ellen (2001)** के अनुसार समस्त समाज आज एक समग्र चिकित्सा तंत्र की आवश्यकता महसूस कर रहा है।

समाधान उपचार से थका हारा आधुनिक विज्ञान स्थायी हेतु पुन: वैदिक संस्कृति की ओर मुंह मोड़ रहा है और आध्यात्म के पुरातन विद्याओं में सार्थक सूत्र संकेत के तलाश में है।

Udupa (1986) योग की प्रक्रियएँ ही मन को शांति एवं विश्राम देने वाली सबसे पुरातन एवं प्रभावशाली विधि है जिसको समग्र स्वास्थ का कुंजी कहा जा सकता है। ऋषियों की दिव्य वाणी है कि - केवल शारीरिक सुख-सुविधा जुटाने वाले धन से मनुष्य कभी संतुष्ट नहीं हो सकता **(कठो. १/१/२७)** और असंतुष्टि ही सभी मानसिक रोगों की जड़ है।

प्रसिद्ध साइकिएट्रिस्ट **Dr. Brain weiss(2001)** का कहना है कि

आध्यात्मिक सिद्धान्तों व साधना से ही सम्पूर्ण जीवन बोध सम्भव है। चिकित्सा के सम्बन्ध में जब भी वैज्ञानिक असफलताओं की बात होती है, तो इसका कारण एकांगीपन होता है। विज्ञान कहता है कि इन्सान केवल देह मात्र है, जो सच नहीं है। हमारा जीवन देह, प्राण, मन व आत्मा का संयोग है। और ये सम्पूर्ण आयाम आध्यात्मिक दृष्टि के बिना नहीं जाने जा सकते।

Dalal (1990) के अनुसार योग साधना ही एक मात्र साधन है जो मानसिक विकारों से मुक्ति देने में समर्थ है पूर्ण यौगिक अवस्था न केवल मनोविकारों से छुटकारा दिलाती है वरन् दिव्य गुणों का अभिवर्धन एवं विकास भी करती है। इस वर्तमान भौतिकवादी, विश्व दृष्टिकोण विज्ञान एवं तकनीकी पर अत्यधिक पराश्रयता तथा योग विहीन जीवन शैली जहाँ अनेक व्याधियों का मूल कारण है वहीं इनके उपचारार्थ इस सब में एक आमूल-चूल परिवर्तन अपेक्षित है। एक अधिक समग्र जीवन दृष्टि, एक स्वस्थ एवं संतुलित जीवन पद्धति की आवश्यकता है। इच्छा शक्ति का सम्यक् विकास एवं भाव संतुलन, मस्तिष्क का समग्र विकास एक स्वस्थ संतुलित सामंजस्य पूर्ण जीवन के लिए अनिवार्य है और यही सब कुछ योग हमें प्रदान करता है।

शोध उद्देश्य (Study Purpose)

इन प्रस्तुत समस्याओं के निमित्त पं. श्रीराम शर्मा द्वारा अन्वेशित साधनात्मक प्रक्रियाओं में अंत:ऊर्जा जागरण सत्र का शरीर क्रिया विज्ञान एवं मनोवैज्ञानिक स्तर पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन करना है। आधुनिक बौद्धिक युग में मानव हर बात पर तर्क तथ्य एवं प्रमाण माँगता है। आज यौगिक साधनाएँ जो कि अत्यंत प्रभावशाली है, पर वैज्ञानिक शोध की आवश्यकता है, जिससे जन सामान्य के समक्ष तर्क, तथ्य व प्रमाण के साथ इसको प्रस्तुत किया जा सके। इसी उद्देश्य से पं. श्रीराम शर्मा आचार्य द्वारा प्रतिपादित वैज्ञानिक अध्यात्मवाद के तहत शोधार्थी द्वारा यह शोध किया जा रहा है।

साहित्यिक पुनरावलोकन (Literature Review)

आचार्य पं.श्रीराम शर्मा द्वारा प्रतिपादित अंत: ऊर्जा जागरण सत्र पर अभी तक कोई सार्थक कार्य नहीं हो पाया है। आचार्य श्री का अंत: ऊर्जा जागरण सत्र मुख्यत: विभिन्न यौगिक प्रक्रियाओं का समूह जिसमें कर्मयोग, भक्तियोग, ज्ञानयोग एवं राजयोग आदि का संमिश्रण है। साहित्यिक पुनरावलोकन में विभिन्न यौगिक प्रक्रियाओं से संबंधित हुए प्रयोगों का निष्कर्ष दिया जा रहा है :-

1. **Abhang, R. Y. (1996)** ने अपने शोध पत्र में स्वीकार किया है कि यौगिक जीवन शैली व्यक्तित्व विकास एवं स्वास्थ्यपूर्ण जीवन में सहायक है और सुझाव दिया की 21वीं सदी में योग मनुष्य को सुधारात्मक प्रक्रिया से जोड़ेगा।

2. **Khare, K. V. & et al (1989)** ने एक तुलनात्मक अध्ययन के दौरान 25 स्वस्थ युवाओं के समूह पर योगाभ्यास के प्रभाव का अध्ययन समान उम्र के नियंत्रित समूह के साथ किया। परीक्षण के रूप में बायो केमिकल, हीमेटोलॉजीकल एवं वैण्टीलेटरी फंगसन टेस्ट को लिया। परिणाम के तहत प्राप्त आंकड़े हीमेटोलॉजीकल मान में सार्थक वृद्धि एवं रक्त शर्करा में सार्थक गिरावट के साथ प्लाज्मा प्रोटीन में वृद्धि जिसमें एल्ब्यूमिन को विशेष नोट किया गया। मीड एक्सपाइरेटरी फ्लोरेट में अधिकांश वृद्धि पाया गया।

3. **Vinod, R. S. , Vinod, S.D. & et al (1991)** ने एक प्रयोग के दौरान 260 प्रतिदर्श (189 पुरूष+71 महिलाएँ) जिनका औसत आयु वर्ग 18.9 वर्ष को एक योग प्रशिक्षण कार्यक्रम (18 योगाभ्यास, दो प्राणायाम, शवासन, ध्यान, प्रार्थना, ॐकार आदि) प्रतिदिन दो घंटे तक एक माह तक करवाया गया। परिणाम के रूप में देखा गया कि उनके जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण में वृद्धि पाई गई।

4. **Bera, T. K. & et al (1993)** ने एक तुलनात्मक अध्ययन के दौरान प्रायोगिक समूह में 20 तथा नियंत्रित समूह में 20 प्रतिदर्श को लेकर उन्हें

यौगिक क्रियाओं का अभ्यास करवाया गया। परिणाम में देखा गया की प्रायोगिक समूह के 17 प्रतिदर्श का शारीर भार आर्दश स्थिति तक घट गया।

5. **Prakash, S. (1935) एवं Gayakwad (1995) एवं आचार्य श्रीराम शर्मा (1998)** ने यज्ञीय प्रक्रिया के लाभों पर अपनी रूची दिखाई और इसे वायु के शोधन, रोगों के उपचार में महत्वपूर्ण क्रिया बताया

6. **Kamalakant Pathak (2004). "Purification of Environment by Agnihotra"**इस अध्ययन के अनुसार वातावरणीय प्रदूषण इस समय संसार की एक महान ज्वलंत समस्या है। जल, वायु, एवं भूमि गंभीर रूप से प्रदूषित है। जिसकी वजह से व्यक्ति बहुत सारी शारीरिक मानसिक व्याधियों से ग्रस्त है। भारतीय ऋषियों ने वातावरण की सुरक्षा के लिए अग्निहोत्र की पद्धति विकसित की थी। अग्निहोत्र के अन्तर्गत एरोमेटिक पदार्थों को अग्नि में जलाया जाता है, इसके फलस्वरूप उत्पन्न धूम्र वातावरणीय प्रदूषण को नियंत्रित करता है। आज यह सिद्ध किया जा चुका है, कि गाय के दूध, गोबर एवं घी के द्वारा हवन से रेडयोएक्टिविटी को नियंत्रित किया जा सकता है। अग्निहोत्र के द्वारा उत्पन्न धूम्र एवं राख दुर्गंध, बैक्टिरिया को नष्ट करने में, साधना मनोरोगों को दूर करने में, स्वस्थ पौधों की वृद्धि में काफी उपयोगी है। मंत्र अग्निहोत्र की आत्मा है, ध्वनि को शतपथ ब्राह्मण में ब्रह्म कहा गया है, मंत्र के अन्तर्गत शब्दों को चयन तथा विशिष्ट संयोजन, गुम्फन किया जाता है, यज्ञाग्नि एवं मंत्र की ध्वनि का सम्मिलित प्रभाव वॉछित शारीरिक, मनोवैज्ञानिक एवं आध्यात्मिक लाभ प्रदान करता है।

7. **Sharma, R. S. (1994)** जो कि जबलपुर मेडिकल कॉलेज में वरिष्ठ चिकित्सा वैज्ञानिक एवं हृदय रोग विशेषज्ञ हैं, ने गायत्री मंत्र पर किये गए अपने शोध कार्यों का वर्णन अपनी कृति "थेरेप्यूटिकल बेनीफिट्स ऑफ गायत्री मंत्र" में किया है। डॉ. शर्मा ने "गायत्री मंत्र के नियमित जप का मनुष्य के आयुष्य एवं जीवन पर क्या प्रभाव पड़ता है?" शीर्षक पर अनुसंधान कार्य किया। इसके लिए दो समूहों (एक नियंत्रित समूह एवं दूसरा प्रायोगिक समूह) का निर्माण किया गया । प्रयोज्यों की संख्या दोनों ही समूहों में

२०-२० रखी गई। दोनों ही समूहों का आहार विहार समान रखा गया। तथा प्रायोगिक समूह को तीन वर्ष तक गायत्री मंत्र का जप कराया गया। प्रत्येक तीन माह के उपरान्त आँकड़ों का सङ्ग्रह किया जाता था। परिणाम में पाया गया कि नियंत्रित समूह के प्रयोज्य उनकी हृदय गति एवं रक्तदाब अपेक्षाकृत बढ़े हुए थे, एवं कई एन्जाइना, कार्डियोवैस्कुलर, सेरिब्रोवैस्कुलर आदि बीमारियों से पीड़ित थे। जबकि नियमित जप करने वाले व्यक्तियों का स्वास्थ्य अपेक्षाकृत कई गुना सुधारात्मक एवं संतुष्टिपूर्ण रूप में था।

8. **Manchanda, S.C., Narang, R., Reddy, K.S., Schdeva & et al (2004)** ने अपने अध्ययन में पाया कि "यौगिक लाइफस्टाइल इन्टरवेन्शन प्रोग्राम" कोरोनॉरी हृदय रोग के लक्षणों को कम करने तथा व्यायाम क्षमता को बढ़ाने के साथ-साथ वजन तथा सीरम लेवल को कम करता है। इससे व्यक्ति शारीरिक मानसिक रूप से स्वस्थ होता है।

समस्या (Problem)

"अंत: ऊर्जा जागरण सत्र का शरीर क्रिया विज्ञान एवं मनोवैज्ञानिक स्तर पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन"

अध्ययन हेतु प्रयुक्त चर (Variables of the study)

स्वतंत्र चर (Independent variable)

" अंत: ऊर्जा जागरण सत्र"

परतंत्र चर (Dependent variable)

Physiological variable

- **सीरम ट्राई ग्लिसराइड**
- **सीरम लेक्टेट**

Psychological variable

- आशावादिता निराशावादिता
- आत्म विश्वास
- सामान्य प्रसन्नता अनुभूति

चरों का विवरण (Description of variables)

अंतः ऊर्जा जागरण सत्र

अंतः ऊर्जा जागरण सत्र विशिष्ट स्तर का साधना सत्र है। जिसमें 5 दिन की अवधि में मौन एकान्त सेवन करना होता है। इसका लक्ष्य अपने निज के आत्मबल का संवर्धन किया जाना तथा अपने अन्दर निहित ऊर्जा को जगाकर उसका सुनियोजन करना है। ये साधना सत्र एक महान निर्माण का उच्चस्तरीय शिलान्यास है (पं. श्रीराम शर्मा आचार्य, 1973)। यह तो जीवन साधना की- जीवन शैली को नए सिरे से ढालने की एक झलक मात्र है।

दिनचर्या :-

समय	क्रियाकलाप
प्रातः 4.00 बजे	जागरण और उषापान
4.05 से 4.15 तक	आत्मबोध की साधना
4.15 से 5.00 तक	नित्यकर्म एवं व्यायाम
5.00 से 5.15 तक	शिथिलीकरण
5.15 से 5.45 तक	ध्यान
5.45 से 6.00 तक	प्राण संचार प्राणायाम
6.00 से 6.30 तक	अमृत वाणी
6.30 से 8.00 तक	अखण्ड दीप दर्शन, कल्क सेवन, यज्ञ एवं प्रज्ञा पेय
8.00 से 8.45 तक	मंत्र जप, सूर्यार्घ्यदान
8.45 से 9.30 तक	सोहम साधना
9.30 से 10.00 तक	नाद योग (प्रथम चरण)
10.00 से 12.00 तक	भोजन, विश्राम एवं स्वच्छता
12.00 से 12.45 तक	स्वाध्याय, मनन-चिन्तन

12.45 से 1.00 तक	अनुलोम-विलोम सूर्यभेदन प्राणायाम
1.00 से 1.30 तक	जपयोग
1.30 से 2.00 तक	बिन्दुयोग अन्त:त्राटक
2.00 से 2.45 तक	आत्मदेव दर्पण साधना
2.45 से 3.15 तक	नादयोग (द्वितीय चरण)
3.15 से 5.00 तक	प्रज्ञापेय, स्वच्छता एवं स्वाध्याय
5.00 से 5.15 तक	नाड़ीशोधन प्राणायाम
5.15 से 5.45 तक	अमृत वाणी
5.45 से 6.00 तक	खेचरी मुद्रा
6.00 से 6.15 तक	नादयोग (तृतीय चरण)
6.15 से 7.00 तक	भोजन
7.00 से 7.30 तक	लयबद्ध श्वास-प्रश्वास
7.30 से 8.15 तक	स्वाध्याय, मनन-चिन्तन
8.15 से 8.50 तक	तत्वबोध साधना
9.00 बजे	योगनिद्रा शयन

आशावादिता - निराशावादिता (Optimism-Pessimism)

आशावादिता एवं निराशावादिता को कुछ मनोवैज्ञानिक जहाँ एक ओर व्यक्तित्व शील गुण के रूप में परिभाषित करते हैं (Scheier & Carver, 1985)। वहीं दूसरे इसका संप्रत्ययीकरण व्याख्यात्मक शैली में करते हैं (Seligman, 1998)। इस दृष्टि के अनुसार आशावादी लोग नकारात्मक घटनाओं एवं अनुभवों के कारण के रूप में बाह्य, नश्वर, विशिष्ट कारकों पर जैसे कि प्रभावी परिस्थितियों पर आरोपण करते हैं। इसके विपरीत, निराशावादी लोग नकारात्मक घटनाओं या अनुभवों की व्याख्या इनके कारण के रूप में आन्तरिक, स्थिर, सार्वभौमिक कारकों जैसे कि व्यक्तिगत अक्षमता पर आरोपण करते हैं। आशावादिता के विकास का निर्धारण पैतृक मानसिक स्वास्थ्य के द्वारा भी होता है, अर्थात् माता-पिता द्वारा निभाये गए आदर्श के प्रकार एवं किस सीमा तक वे आशावादिता को प्रोत्साहित, पुरस्कृत करते हैं, इस पर होता है (Abramson etal., Gillham, 2000; Seligman, 1998)। आशावादी लोगों का संबंध ज्यादातर उन परिवारों से होता है जहाँ माता-पिता में पैतृक रूप से अवसाद नहीं पाया जाता है। इसके विपरीत निराशावादियों का संबंध ज्यादातर पैतृक रूप से अवसाद से ग्रस्त परिवारों से होता है। आशावादिता लम्बी अवधि के उद्देश्यों को प्राप्त करने के लिए क्षणिक अवधि के लाभों को त्यागने एवं सुख का इन्तजार करने की क्षमता से भी संबंधित है। संभवतया ऐसा इसलिए होता है क्योंकि आशावादी लोगों के पास लम्बी अवधि के लक्ष्यों को

प्राप्त कर सकने का विश्वास होता है।

वयस्कावस्था में आशावादिता श्रेष्ठ शैक्षणिक उपलब्धि, क्रीड़ा निष्पादन, व्यावसायिक समायोजन एवं पारिवारिक जीवन से जुड़ी होती है (Seligman, 1998; Gillham, 2000)। आशावादिता का लोगों द्वारा प्रियजन विछोह अथवा हानि होने पर अपनायी गयी प्रतिक्रिया पर महत्वपूर्ण प्रभाव होता है (Nolen-Hoeksema, S. 2000)।

आत्मविश्वास (Self-confidence)

आत्मविश्वास का अर्थ है- स्वयं पर विश्वास। Breckenridge & Vincent (1956) के अनुसार आत्म विश्वास जीवन के प्रति सकारात्मक अभिवृत्ति है। यह आत्म बोध का एक गुण है जिसमें व्यक्ति स्वयं की क्षमताओं को परिस्थितियों से प्रभावी रूप से जूझपाने की सामर्थ्य के रूप में प्रत्यक्षित करता है। जिस व्यक्ति में आत्मविश्वास होता है वह पूर्ण सफल, संतुष्ट, आशावादी, स्वतंत्र, अग्रगामी, नेतृत्वगुणयुक्तादि धनात्मक गुणों से परिपूर्ण होता है। जीवन के सभी क्षेत्रों में सफल होने के लिए आत्मविश्वास की आवश्यकता होती है।

आत्मविश्वास सफल जीवन का आधार है। Basavanna (१९७५) आत्मविश्वास को परिभाषित करते हुए कहते है कि आत्मविश्वास का अर्थ है, जिसमें व्यक्ति किसी भी परिस्थिति में आये अवरोधों का सामना प्रभावी ढ़ङ्ग से करता है और सभी वस्तुओं को ठीक से देखता है। आत्मविश्वास की भावना मनुष्य के हर कार्य को पूरी तरह करने में सहायक होती है।

एक आत्म विश्वासी व्यक्ति अपने को सामाजिक रूप से योग्य, सांवेगिक रूप से परिपक्व, बौद्धिक रूप से सहज समर्थ, सफल, संतुष्ट, असंदिग्ध, आशावादी, स्वावलंबी, स्वतंत्र, आत्मनिर्भर, भरोसेमन्द, सकारात्मक, नेतृत्वक्षमता संपन्न होता है।

तार में बिजली होने पर बल्ब जलते है, पङ्खे घूमते हैं पर यदि बिजली गुल हो जाए तो न पङ्खे चलते हैं न बल्ब जलते हैं। आत्मविश्वास एक प्रकार की बिजली है जो मनुष्यों की अनेक विशेषताओं को उभारती और प्रस्तुत क्षमताओं को जगाकर इस योय बनाती है कि व्यक्ति कुछ महत्वपूर्ण कार्य कर सके। समझाना चाहिए कि मनुष्य में आधी क्षमता शरीर कौशल और आधी आत्मविश्वास, आत्मगौरव पर अवलम्बित रहती है।

सामान्य प्रसन्नता अनुभूति (General well-being)

सामान्य प्रसन्नता अनुभूति का आधार प्रसन्नता, जीवन की सार्थकता तथा मानसिक दृढ़ता है। मनोवैज्ञानिक प्रसन्नता अनुभूति की इस तरह तीन विमाएँ हैं। आज का जन समुदाय साधनों में

सुख शांति खोज रहा है। सुख के साधनों का अधिकाधिक उपभोग करने की दृष्टि से साधनों को एकत्र करने के लिए अपने शारीरिक एवं मानसिक दृष्टिकोण से वास्तविक हितों की अपेक्षा कर रहा है। सुख के साधन जितने बढ़ते जा रहे हैं। उतनी ही मात्रा में व्यक्ति चिंतित अशान्त दिखाई पड़ रहा है।

परिकल्पनाएँ (Hypotheses)

1. अंतः ऊर्जा जागरण सत्र के प्रभाव से पुरूषों के सीरम ट्राई ग्लिसराइड स्तर में कोई सार्थक अंतर नहीं आता है।

2. अंतः ऊर्जा जागरण सत्र के प्रभाव से महिलाओं के सीरम ट्राई ग्लिसराइड स्तर में कोई सार्थक अंतर नहीं आता है।

3. अंतः ऊर्जा जागरण सत्र के प्रभाव से पुरूषों के सीरम लेक्टेट स्तर में कोई सार्थक अंतर नहीं आता है।

4. अंतः ऊर्जा जागरण सत्र के प्रभाव से महिलाओं के सीरम लेक्टेट स्तर में कोई सार्थक अंतर नहीं आता है।

5. अंतः ऊर्जा जागरण सत्र के प्रभाव से पुरूषों के आत्म विश्वास स्तर में कोई सार्थक अंतर नहीं आता है।

6. अंतः ऊर्जा जागरण सत्र के प्रभाव से महिलाओं के आत्म विश्वास स्तर में कोई सार्थक अंतर नहीं आता है।

7. अंतः ऊर्जा जागरण सत्र के प्रभाव से पुरूषों के आशावादी-निराशावादी मनोवृत्ति में कोई सार्थक अंतर नहीं आता है।

8. अंतः ऊर्जा जागरण सत्र के प्रभाव से महिलाओं के आशावादी-निराशावादी मनोवृत्ति में कोई सार्थक अंतर नहीं आता है।

9. अंतः ऊर्जा जागरण सत्र के प्रभाव से पुरूषों के सामान्य प्रसन्नता अनुभूति स्तर में कोई सार्थक अंतर नहीं आता है।

10.अंत: ऊर्जा जागरण सत्र के प्रभाव से महिलाओं के सामान्य प्रसन्नता अनुभूति स्तर में कोई सार्थक अंतर नहीं आता है।

11.अंत: ऊर्जा जागरण सत्र में भाग लेने के उपरान्त प्राप्त, पुरूषों के सीरम ट्राई ग्लिसराइड स्तर एवं आगामी एक वर्ष के उपरान्त प्राप्त उन्हीं पुरूषों के सीरम ट्राई ग्लिसराइड स्तर में कोई सार्थक अन्तर नहीं आता है।

12.अंत: ऊर्जा जागरण सत्र में भाग लेने के उपरान्त प्राप्त, महिलाओं के सीरम ट्राई ग्लिसराइड स्तर एवं आगामी एक वर्ष के उपरान्त प्राप्त उन्हीं महिलाओं के सीरम ट्राई ग्लिसराइड स्तर में कोई सार्थक अन्तर नहीं आता है।

13.अंत: ऊर्जा जागरण सत्र में भाग लेने के उपरान्त प्राप्त, पुरूषों के सीरम लेक्टेट स्तर एवं आगामी एक वर्ष के उपरान्त प्राप्त उन्हीं पुरूषों के सीरम लेक्टेट स्तर में कोई सार्थक अन्तर नहीं आता है।

14.अंत: ऊर्जा जागरण सत्र में भाग लेने के उपरान्त प्राप्त, महिलाओं के सीरम लेक्टेट स्तर एवं आगामी एक वर्ष के उपरान्त प्राप्त उन्हीं महिलाओं के सीरम लेक्टेट स्तर में कोई सार्थक अन्तर नहीं आता है।

15.अंत: ऊर्जा जागरण सत्र में भाग लेने के उपरान्त प्राप्त, पुरूषों के आत्म विश्वास स्तर एवं आगामी एक वर्ष के उपरान्त प्राप्त उन्हीं पुरूषों के आत्म विश्वास स्तर में कोई सार्थक अन्तर नहीं आता है।

16.अंत: ऊर्जा जागरण सत्र में भाग लेने के उपरान्त प्राप्त, महिलाओं के आत्म विश्वास स्तर एवं आगामी एक वर्ष के उपरान्त प्राप्त उन्हीं महिलाओं के आत्म विश्वास स्तर में कोई सार्थक अन्तर नहीं आता है।

17.अंत: ऊर्जा जागरण सत्र में भाग लेने के उपरान्त प्राप्त, पुरूषों के आशावादी-निराशावादी मनोवृत्ति एवं आगामी एक वर्ष के उपरान्त प्राप्त उन्हीं पुरूषों के आशावादी-निराशावादी मनोवृत्ति में कोई सार्थक अन्तर नहीं आता है।

18.अंत: ऊर्जा जागरण सत्र में भाग लेने के उपरान्त प्राप्त, महिलाओं के आशावादी-निराशावादी मनोवृत्ति एवं आगामी एक वर्ष के उपरान्त प्राप्त उन्हीं महिलाओं के आशावादी-निराशावादी मनोवृत्ति में कोई सार्थक अन्तर नहीं आता है।

19.अंत: ऊर्जा जागरण सत्र में भाग लेने के उपरान्त प्राप्त, पुरूषों सामान्य प्रसन्नता अनुभूति स्तर के एवं आगामी एक वर्ष के उपरान्त प्राप्त उन्हीं पुरूषों सामान्य प्रसन्नता अनुभूति स्तर के में कोई सार्थक अन्तर नहीं आता है।

20.अंत: ऊर्जा जागरण सत्र में भाग लेने के उपरान्त प्राप्त, महिलाओं सामान्य प्रसन्नता अनुभूति स्तर के एवं आगामी एक वर्ष के उपरान्त प्राप्त उन्हीं महिलाओं सामान्य प्रसन्नता अनुभूति स्तर के में कोई सार्थक अन्तर नहीं आता है।

शोधविधि (Methodology)

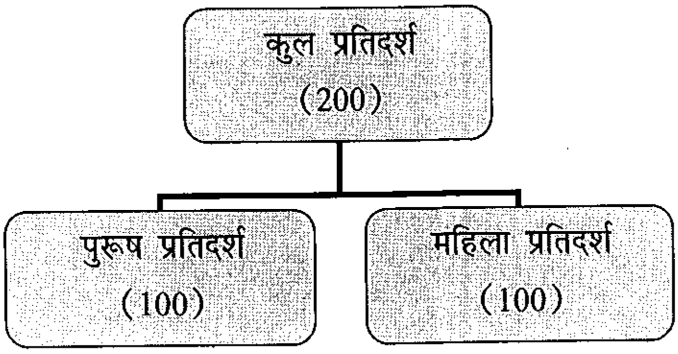
शोध अभिकल्प (Research Design)

प्रस्तुत अध्ययन में **"एकल समूह प्रीटेस्ट पोस्टटेस्ट डिजाइन"** का प्रयोग किया जायेगा।

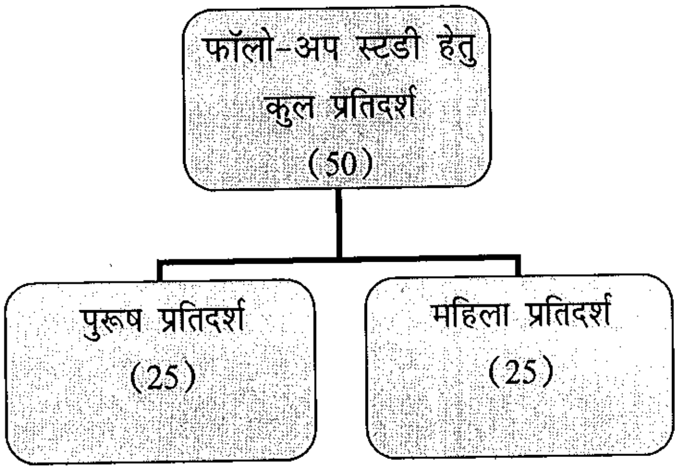
प्रतिचयन विधि (Sampling Plan)

प्रस्तुत अध्ययन में प्रयोज्यों के चयन हेतु कोटा प्रतिचयन विधि का प्रयोग किया जायेगा। इसके अन्तर्गत अंत: ऊर्जा जागरण सत्र में भाग लेने हेतु भारत के विभिन्न प्रांतों से शांतिकुंज आने वाले प्रतिभागियों में से 200 प्रयोज्यों का चुनाव किया जायेगा। जिसका विवरण निम्न है :-

25 से 55 वर्ष के उम्र समूह में 100 महिलाएँ एवं 100 पुरूष शामिल किए जाएंगे।



फॉलो-अप स्टडी हेतु कुल 50 प्रयोज्यों का चयन साधारण यादृच्छिक प्रतिचयन विधि द्वारा किया जायेगा। जिसमें से 25 महिलाएँ एवं 25 पुरूष शामिल किए जाएंगे।



अध्ययन हेतु प्रयुक्त उपकरण (Tools Selected for the study)

अध्ययन में प्रयुक्त परतंत्र चरों के मापन तथा तदन्तर उनके विश्लेषण हेतु निम्न परीक्षणों, उपकरणों को प्रयोग किया जायेगा-

सभी प्रकार के Physiological variable का परीक्षण ब्रह्मवर्चस शोध संस्थान में स्टेनडर्ड मशीनों द्वारा किया जाएगा एवं Psychological variable का मापन निम्न परीक्षणों के आधार पर किया जाएगा -

1. Optimistic Pessimistic Attitude Scale

: developed by Dr. D.S. Parasar

2. P.G.I. General well being measurement

: Dr. Santosh K.Varma & Ms. Amita Varma

3. Agnihotri's Self-Confidence Inventory (ASCI)

: Dr. Rekha Agnihotry

सांख्यिकीय विश्लेषण (Statistical Treatment)

प्रस्तुत शोध में उपयुक्त सांख्यिकीय परीक्षण विधि का प्रयोग किया जाना है।

संदर्भसूची

1. आचार्य, श्रीराम शर्मा (1973) अखण्ड ज्योति, जून पृ. 52-53 अखण्ड ज्योति संस्थान मथुरा।

2. आचार्य, श्रीराम शर्मा (1998) जीवेम शरद: शतम्, वांगमय-41, पृ. 1.91, अखण्ड ज्योति संस्थान मथुरा।

3. आचार्य, श्रीराम शर्मा (1998) यज्ञ एक समग्र उपचार प्रक्रिया, वांगमय-26, अखण्ड ज्योति संस्थान मथुरा।

4. आत्रे शांति प्रकाश (1965) योग मनोविज्ञान, पृ. 341, द इन्टर नेशनल स्टैण्डर्ड पब्लिकेशन वाराणसी, 21965 ।

5. गुप्ता, कृष्णा (2002) चेतना मानव अनुसंधान पत्रिका, भारतीय उच्च अध्ययन संस्थान राष्ट्रपति निवास, शिमला ।

6. कुमार, शशी प्रभा (1996) वैदिक विमर्श, पृ. 5, जे.पी.पब्लिशिंग हाऊस दिल्ली, भारत ।

REFERENCES

1. Abhang, R.Y. (1996). Updating yoga for healthy living. Souvenir Conterence on yoga update held at Kaivalyadham Bombay. pp-92-96

2. Abramson, L., Alloy, L., Hankin, B., Clements, C., Zhu, L., Hogan, M. & Whitehouse, W. (2000. Optimistic cognitive style and invulnerability to depression. In J. Gillham (ed.) The Science of Optimism and Hope (pp. 75-98). Philadelphia. PA: Templeton Foundation Press.

3. Albano, A.M., Chorpita, D.H. (1996). Breaking the vicious cycle: Cognitive-behavioral group treatment for socially anxious youth. In E.D. Hibbs & P.S. Jensen (Eds.). Psychological treatment research and adolescent disorders (pp. 43-62). Washington, DC: APA Press.

4. Barlow, D.H., Durand, V.M. (1999). Generalized anxiety disorder: Abnormal Psychology (2nd Eds.)., by Brooks/ Cole Publishing company. 511 Forest Lodge Road, Pacific Grove, CA 93950 USA

5. Basavanna, M. (1975). "Manual for the Self-Confidence Inventory, Varanasi, Rupa Psychological Centre.

6. Bera, T.K. & et al (1993).Yoga and body fat. Krida Tantra pp-17-22 Dec.1993.

7. Breckenridge, E.M. & Vincent E.L. (1956). "Child Deveopment", Philadelphia, Saunders.

8. Coleman, J.C.(1967) . Abnarmal psychology & modern life.

9. Dalal,S.(1990). "Living within" The yogic approach to psychological health & growth. P-Introduction 9, 10.

10. Dr. Brain Weiss (2001) Through time into healing -how past time life regression therapy can heal mind, body and soul, Mackays of chatham PLC, Chatham, Kent. Pp.72.

11. Frawley,D (1991). Enlightenment, Are you prepared? Yoga International.

12. Gaikwad , M. P.(1995) " AGNIHOTRA : The Massage of Time " Paper presented in the National Symposium on Unifacation of Modern and Ancient Science , held in Andheri Mumbai .

13. Gillham, J. (2000). The Science of Optimism and Hope. Philadelphia. PA: Templeton Foundation Press.

14. Gowri Anandarajah, Ellen Hight (Jan 1, 2001) American Family Physician, Spirituality and Medical Practice: Using the HOPE Questions as a Practical Tool for Spiritual Assessment, COPYRIGHT 2001 American Academy of Family Physicians

15. Kamalakanth Pathak (2004). "Purification of Environment by Agnihotra". In the Sovenior of World Congress on Vedic Sciences. Published in the Book named SHRUTI-VEDIC SCIENCES. CSIR, New Delhi. 192.

16. Khare, K.V. & et al (1989). Heamatological, Biochemical and Ventilatory response to the practices of yoga in adult. Yoga Mimamsa Vol.28 No.1 pp-65-72.

17. Manchanda, S.C., Narang, R., Reddy, K.S., Schdeva, U., Prabhakaran, Dharmananda, S., Rajani & Bijalani (2004). Coronary Atherosclerotic reversal potential of Yoga Lifestyle Intervention. In the website www.jainworld.com.

18. Nagendra , H.R.(1980)-The basis for an integrated approach in yoga therapy . Report No.VKYTRC /002/kk/1980.

19. Nagendra, H.R.(2001). New perfections in stress management .p-1-3, Swami Vivekanand Yoga Prakashan.

20. Nolen-Hoeksema, S. (2000). Growth and resilience among bereaved people. In J. Gillham (ed.) The Science of Optimism and Hope (pp. 107-127). Philadelphia. PA: Templeton Foundation Press.

21. Pareek (1999) . Meaning stress and coping .p-7 2.

22. Prakash, Satya (1937). "AGNIHOTRA" or An ancient process of fumigation. The Sarvdeshik Arya Pratinidhi Sabha Delhi.

23. Schier, M. & Carver, C. (1985). Optimism, Coping and health: assessment and implications of generalized outcome expectancies. Health psychology 4: 219-47.

24. Seligman, M. (1998). Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life (2nd edn.). New York: Pocket Books.

25. Sharma, R.S. (1994). Therapeutical Benefits of Gayatri Mantra, Indian Journal of Social Work.

26. Sharma, R.S.(1991) . In "Therapeutic Benefited of Gayatry Mantra " Cadiac center Jabalpur.

27. Stein, M.B., Forde, D.R., Anderson, G., & Walker, J.R. (1997). Obsessive-Compulsive disorder in the community. An epidemiologic survey with clinical reappraisal. American Journal of Psychiatry, 154, 1120-1126.

28. Udupa, K.N.(1986). Stress and its management by yoga .pp-132, MotiLal Banarasidas.Bunglow Road Jawaher Nager Delhi-7.

29. Vinod, R.S. & et al (1991). Effect of yoga on positive approach towards life. Yoga Mimamsa Vol. 30 No. 283, pp